Sábado 1 de febrero del 2025 | Año 40 | N° 14,800
Director (i): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe
S/1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25



ASALTABAN A PASAJEROS EN FALSO COLECTIVO






Las dos mujeres terminaron enmarrocadas en el suelo junto a un varón. En morral se les halló dos armas de fuego con el cual amenazaban a sus víctimas. Se movilizaban en una minivan. PÁGINA 2

CAEN LAS MUÑECAS DE LA MAFIA

QUEMAN MOTOS



Hinchas de la "U" habrían atacado vehículo de aliancistas. PÁG.3

SU MADRE VIO TODO

Sicarios asesinan a trabajador delante de su familiar. PÁG.3



ATRAPAN A DOS INTEGRANTES DE LAS MUÑECAS DE LA MAFIA

Asaltaban en falso colectivo

✚ Policía les halló un morral donde guardaban dos armas para amenazar a sus víctimas. ✚ Se movilizaban en una minivan.



AL VER A LA POLICÍA INTENTARON DARSE A LA FUGA

En un operativo, la Policía Nacional detuvo a tres integrantes de la banda criminal Las Muñecas de la Mafia, dedicada al asalto de pasajeros en Lima.

La intervención se realizó en de San Juan de Lurigancho, donde los delincuentes operaban bajo la modalidad de falso colectivo. En su poder se encontraron armas de fuego y drogas.

Los capturados, identificados como Fabiola Lucía Litano Díaz, Alison Melissa Ocaña Reyes y Óscar Kevin Venegas Camargo, fueron sorprendidos en un minivan mientras ofrecian un servicio de transporte engañoso. La acción policial se llevó a cabo en la intersección de la avenida Fernando Wiesse y la avenida El Bosque.

La intervención se produjo cuando agentes del Grupo Terna Este realizaban un control de identidad y notaron la actitud sospechosa de los ocupantes del vehículo. Al intentar detener el miniván, este cruzó un semáforo en rojo, lo que dio inicio a una persecución.

UTILIZABAN ARMAS

El coronel Pedro Rojas, jefe del Escuadrón Verde, brindó detalles sobre la operación. Según su relato, las dos mujeres del grupo eran las encargadas de utilizar armas para despojar a los pasajeros de sus pertenencias. Una de ellas se ubicaba en la parte delantera del vehículo, mientras que la otra ocupaba la parte trasera, esperando el momento oportuno para actuar.



LAS MUJERES ERAN LAS ENCARGADAS DE AMENAZAR A SUS VÍCTIMAS.

"Cuando el pasajero sube al auto colectivo, lo despojan de sus pertenencias, haciendo uso de estas armas de fuego que tenían abastecidas cada una de ellas", explicó Rojas. Este modus operandi generó alarma entre los ciudadanos, pues hoy en día muchos utilizan esta forma de transporte público a fin de llegar "rápido" a su destino.

Se descubrió un morral que contenía una pistola de calibre 9 mm y un revólver cargado. Al ser interrogadas, las mujeres presentes negaron tener conocimiento sobre el contenido del morral. Una de ellas, con el bolso aún colgado de su hombro, defendió su inocencia, afirmando: "Yo no sabía, estaba yendo al centro", mientras los agentes le mostraban las pruebas encontradas.

SICARIOS LE DISPARARON EN MARCHA

Crimen en carro



LO LLEVARON DE EMERGENCIA AL HOSPITAL PERO FALLECIÓ.

Un hombre fue asesinado de varios disparos en la cuadra 15 de la avenida Ferrocarril, Santa Anita.

La víctima se encontraba trasladándose en su vehículo cuando fue interceptado por otros dos autos, uno rojo y otro plateado.

Los testigos escucharon varios disparos lo que produjo tensión en la zona aledaña a los rieles del tren.

En un video grabado por un testigo se puede apreciar el vehículo de color negro con lunas polarizadas y las luces de emergencia parpadeando. La víctima fue auxiliado por sus amigos que llegaron en motos lineales y lo subieron a un mototaxi.

Desafortunadamente, el cuerpo llegó sin vida al hospital Hipólito Unanue donde iba ser atendido. Este crimen se trataría de un ajuste de cuentas, sin embargo, esto lo va determinar las investigaciones.

IBAN A SER ENVIADAS A BRASIL

225 paquetes de coca



VALORIZADA EN MÁS DE 12 MILLONES DE DÓLARES.

Los agentes de la Dirandro de la PNP, decomisaron 225 (252 kilos) paquetes de clorhidrato de cocaína, que pretendían ser camuflados en un vehículo de carga pesada para ser ingresada en un container y enviada al país de Brasil, producto de la intervención se detuvo a un ciudadano peruano, se incautó un arma de fuego, un vehículo y otras especies.

La droga estaba al interior de nueve maletas conteniendo cada uno de estas veinticinco (25) paquetes tipo ladrillo. Tiene un valor en el mercado internacioal de más de 12 millones de dólares.

el Popular
Sábado 1 de febrero del 2025
Año 40 | Nº 14,800
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

HINCHAS DE LA "U" HABRÍAN ORIGINADO EL SINIESTRO CERCA A MATUTE

Prenden fuego a cinco motos y una camioneta

✚ Vehículos serían de propiedad de fanáticos de Alianza.



VEHÍCULOS QUEDARON EN CENIZAS.

El fuego arrasó con todo. Cinco motos lineales y una camioneta quedaron totalmente destruidas luego de incendiarse, en un hecho que ocurrió a pocos metros del estadio de Matute donde se jubaba el amistoso Alianza - Aucas.

El siniestro se registró en el cruce del jirón García Naranjo con el pasaje Raimondi, en el distrito de La Victoria.

El ataque es atribuido a barristas de la "U", quienes habrían llegado hasta el lugar para rociar los vehículos con gasolina y luego prenderlos.

"Había una moto lineal dando vueltas por el lugar, esperaron que se vayan los hinchas de Alianza Lima y después regresaron y comenzó todo", añadió un vecino.

Los dueños de estás motos lineales serían hinchas dalianctistas, que utilizaron este espacio para estacionarse mientras disfrutaban del partido amistoso de su equipo en el estadio Alejandro Villanueva. Testigos señalan que la camioneta sería de un vecino de la zona que siempre lo estaciona en ese lugar.

"Llegaron varios hinchas a estacionar sus motos y vehículos, porque estamos cerca del estadio, y cuando regresaron sus motos estaban quemadas y el carro del vecino salió perjudicado", indicaron.

También refieren que el fuego fue apagado por ellos mismos, ya que temían que ingrese a la quinta que se encontraba muy cerca.

Otra versión de los hechos señalan que muy cerca del lugar se encontraba un negocio de venta de anticuchos, panchos entre otros. La brasa del carbón prendido habría caído sobre la basura acumulada y el fuego se extiende hacia una de las motos lineales, lo que originó el desastre. (Grecia Infante). ▲

LO DETIENEN EN BARRIOS ALTOS

Asesinó a colectivero



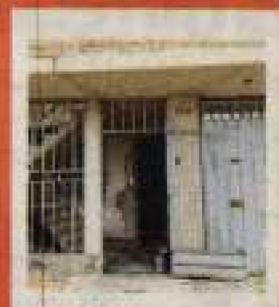
CRIMEN FUE EN NOVIEMBRE DEL 2024.

PIURA. La Policía capturó a un sujeto sindicado de ser el autor del asesinato de un colectivero, en plena vía pública, el pasado 12 de noviembre de 2024.

Se trata de Ismael Méndez Lozada, de 27 años, quien fue detenido en una quinta de Barrios Altos, en el Cercado de Lima, por efectivos de la División de Investigación de Robos (Divinrob) de la Dirincri.

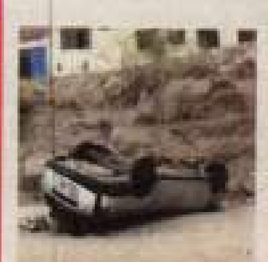
Según el coronel PNP Juan Carlos Montúfar Lezama, jefe de la Divinrob, el intervenido sería el autor del crimen de Aron Alexander Baltodano Nicho (23), un colectivero que murió tras recibir varios disparos de bala. Este se encontraba acompañado de amigos al momento del ataque, una de sus acompañantes fue herida de bala en la pierna. ▲





ARROJAN DINAMITA EN CASA DE TRABAJADOR

TRUJILLO. Un nuevo acto de extorsión con explosivos se registró en el centro poblado Víctor Raúl, en el distrito de Huanchaco, Trujillo. Allí, extorsionadores arrojaron una dinamita contra la vivienda de un trabajador minero, causando daños materiales. El ataque ocurrió pasada las 12 de la medianoche del viernes 31 de enero. Según los familiares de la víctima, no recibieron ningún mensaje de extorsión.



AUTO CAE SOBRE UNA LOSA DEPORTIVA

Un auto terminó volcado con las llantas para arriba y destrozado tras sufrir un aparatoso accidente en la zona de la Asociación ACU en Villa María del Triunfo, cerca de la 9 de la noche.

Una cámara de seguridad registró el preciso momento en el que el vehículo iba transitando y cuando quiso girar el conductor perdió el control y terminó desbarrancándose sobre una loza deportiva que esta construida a 4 metros de profundidad de la pista.



MUJER NO SUPO QUÉ HACER CUANDO ATACARON A SU HIJO

LE DISPARARON A QUEMARROPA

Matan a trabajador delante de su madre

Era cerca de la 1:00 p.m. de ayer cuando la tranquilidad en la cuadra 7 del jirón Hipólito Unanue, en La Victoria, se rompió con el estruendo de un disparo.

Gerardo Manuel Ore Rojas, de 49 años, estaba sentado afuera de la empresa que trabajaba junto a su madre cuando dos sujetos a bordo de una moto lineal se acercaron. Uno de ellos descendió con un chaleco de Movistar, sacó un arma y le disparó a quemarropa.

La madre de la víctima, María Rojas, quedó paralizada. Su hijo, aún con vida, se desplomó frente a ella mientras la sangre teñía la acera. El sicario, sin prisa, guardó el arma y corrió hacia la moto, en la que su cómplice lo esperaba con el motor encendido. En segundos, ambos desaparecieron entre el tráfico limeño. "Cuando sucedió el hecho me quedé inmóvil, no supe qué hacer", relató la mujer, todavía en estado de shock.

La víctima trabajaba como embalador y cuidador de autos en la empresa "Expreso El Altiplano" desde hacía algunos meses. Aunque su familia niega que hubiera recibido amenazas, el occiso cuenta con antecedentes policiales. (Dayana Huerta). ▲

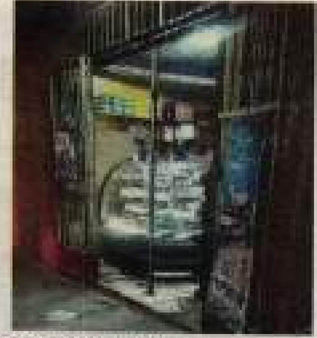
NO HUBO HERIDOS

Disparan a panadería

Una panadería de la calle Alto Perú, en Huaycán, fue baleada por presuntos extorsionadores en un ataque que no dejó heridos, pero sí causó mucho temor y preocupación entre los vecinos y comerciantes de la zona.

Testigos indicaron que dos sujetos llegaron al negocio a bordo de una motocicleta, tras lo cual uno de ellos descendió del vehículo y se acercó caminando a la puerta.

El hombre sacó su arma y disparó hasta tres veces contra las vitrinas de exhibición del negocio. Perpetrado el ataque, huyó raudamente con su cómplice, con dirección desconocida.



SERÍA POR EXTORSIÓN.

Las investigaciones apuntan a que el atentado está vinculado al cobro de cupos extorsivos. ▲

DINA BOLUARTE VUELVE A GENERAR POLÉMICA Y RESPONDE A SUS CRÍTICOS

"¿Los extraterrestres dirigen el país?"

✚ Llamó locos a quienes afirman que no se debe trabajar de la mano con el sector privado.

La presidenta Dina Boluarte participó en el Roadshow Turismo 2025, evento en el cual resaltó el trabajo que su actual gobierno, junto a las autoridades regionales, vienen realizando para impulsar el crecimiento turístico del país.

Sin embargo, al defenderse de las críticas de sectores de oposición, quienes la acusan de atribuirse logros de otras gestiones, la mandataria intentó bromear y lanzó una polémica pregunta.

"Algunos de estos detractores afirman que nos atribuimos logros ajenos. La que está hablando es la presidenta de la República, la que está a mi costado es la ministra de Turismo y Comercio, están los gobernadores, todos trabajamos. ¿Entonces a quiénes debemos atribuirle los resultados? A los que trabajamos ¿O acaso los extraterrestres están dirigiendo los destinos del país?", manifestó.

Asimismo, la jefa de Estado también aprovechó su discurso para resaltar que su gobierno camina de la mano con la empresa privada y llamó "locos" a quienes en algún momento afirman que no se debe trabajar con este sector.

"Habría que estar loco como gobierno, decir no trabajamos de la mano con el sector privado. Aunque, estos señores que alucinan cosas, están en contra que los privados trabajen con nosotros y a ellos les decimos, cuánto más mientan, cuánto más quieran generar descrédito al gobierno más vamos a trabajar con el sector privado, porque sabemos que ustedes son el 80 % del motor económico que mueven el país. Y por eso digo, habría que estar locos, para no trabajar con ustedes de la mano", agregó.



PRESIDENTA BOLUARTE PIDE QUE RECONOZCAN EL TRABAJO QUE REALIZA EN EL GOBIERNO.

Bromea sobre el Euro

Dina Boluarte también recordó que el Banco Central de Reserva, siempre existió, pero es recién en este periodo, que el sol peruano está estable e incluso se usa como moneda de cambio en otros países de la región, como Brasil y Bolivia. "Voy a pedir que me paguen en soles y ya no en euros", dijo.

SE LIMPIA DE CASTILLO

Boluarte volvió a referirse al gobierno de Pedro Castillo, que constantemente tenía enfrentamientos con la empresa privada, y aseguró que renunció porque se "cansó" que el entonces presidente vaya "en otra dirección".

"Yo era parte de ese gobierno. Pero, qué hago cuando se le decía al entonces presidente: la línea es por acá, pero él se iba por allá. Volvía al día siguiente: presidente, no, es por acá, pero se volvía a ir más allá. Uno se cansa y tuve que tomar la decisión de decir un día: No soy parte más de este gabienete", afirmó (O.L.).





NO SE CONSIGUIÓ EL APOYO DE OTROS GRUPOS POLÍTICOS

SOBRE REELECCIÓN DE AUTORIDADES

Descarta tema político en retiro de proyecto

La parlamentaria de la bancada Alianza para el Progreso (APP), María Acuña, señaló que no ha conversado con su colega, Lady Camones, respecto al retiro del proyecto de ley que proponía la reelección de gobernadores regionales y alcaldes.

La legisladora reconoció que APP ha sido uno de los principales impulsores de la propuesta para la reelección de dichas autoridades, pero que lamentablemente no se consiguió el apoyo necesario de las demás bancadas para lograr aprobarla.

Finalmente, descartó que se trata de un cálculo político y que este retiro no significa el fin de la iniciativa y que respalda la reelección (O.L.).

MOCIÓN DE CENSURA CONTRA SALHUANA

"Debe ser lo primero"



MONTOYA DICE QUE EDUARDO SALHUANA MERECE SER DESTITUIDO.

El congresista Jorge Montoya dijo que la moción de censura contra el titular del Congreso, Eduardo Salhuana, debería ser "lo primero que tiene verse" al iniciar, el próximo mes de marzo, la segunda legislatura del Periodo Anual de Sesiones 2024-2025.

Para el vocero de la bancada Honor y Democracia, su colega del partido Alianza para el Progreso, merece ser destituido por varias razones, entre ellas la "actitud que tuvo" ante la denuncia de la existencia de una presunta red de prostitución en el legislativo.

"Tiene prioridad sobre cualquier otro. No tomó medidas drásticas con la gente que estuvo manejando oficinas que tenían sospecha de haber trabajado de manera no adecuada", dijo a RRP (O.L.).



CANELO PIDE QUE SE EVALÚE LA PERMANENCIA DEL MINISTRO DE JUSTICIA.

DECANO DE COLEGIO DE ABOGADOS

Pide evaluar a Arana

El decano del Colegio de Abogados de Lima, Raúl Canelo, pidió a Dina Boluarte y a la presidencia del Consejo de Ministros que evalúen la permanencia de Eduardo Arana como ministro de Justicia y Derechos Humanos por la investigación que tiene por el caso Los Cuellos Blancos del Puerto.

"Que un ministro de Justicia sea investigado por el caso de los Cuellos Blancos, quienes se han beneficiado de la ley de crimen organizado durante su gestión, es altamente inadecuado y contamina la transparencia de tan importante cartera", expresó.

"La presidenta y la PCM deben evaluar su permanencia en el gobierno", acotó Canelo a través de las redes sociales del CAL (O.L.).

PROTESTA DEL COLEGIO MÉDICO DEL PERÚ

Contra ley que autoriza actos médicos a los odontólogos

✚ Médicos realizaron marcha para evitar que hagan procedimientos estéticos.



COLEGIO MÉDICO DEL PERÚ EXIGE LA DEROGACIÓN DE LA LEY N.º 32210.

El Colegio Médico del Perú (CMP) llevó a cabo una marcha nacional, en la Plaza San Martín, en rechazo a la ley del Congreso de la República que permite a odontólogos realizar procedimientos estéticos.

El decano del CMP, Pedro Riega, indicó que esta ley representa un riesgo para la seguridad de los pacientes y una confusión entre las funciones del cirujano y el odontólogo.

"El médico recibe una formación que le permite comprender el funcionamiento completo e integral de todo el cuerpo humano y, posteriormente, se especializa en un sistema determinado. En cambio, el cirujano dentista ha estudiado únicamente un sistema: el sistema estomatognático masticatorio. Su visión está limitada a esta área y, como es de entender, si su intervención afecta a otros sistemas, no tendrá la capacidad de resolver el problema y, finalmente, deberá recurrir a un médico cirujano", expresó a Canal N (O.L.).



Aspefam se pronuncia

La Asociación Peruana de Facultades de Medicina (Aspefam) comparte la misma preocupación sobre esta ley y anunció su pleno respaldo a las acciones y solicitudes del CMP.

EN CORTO

LANZAN CAMPAÑA PARA DETECTAR LUNARES

EsSalud realiza campaña para identificar lunares que podrían ser cancerígenos, especialmente en el verano, cuando la exposición al sol aumenta.

Desde la playa Los Yuyos, en Barranco, ofrecen exámenes gratuitos para la población con consultas dermatológicas, sino también otros servicios como nutrición y primeros auxilios. Es esencial realizar una autoevaluación mensual de los lunares en la piel, observando signos de alarma como lunares mayores de 6 mm, asimétricos o con bordes irregulares (O.L.).

COLEGIO DE CARABAYLLO

Denuncian a vecino de hostigamiento



AUTORIDADES DE COLEGIO DENUNCIARON A VECINOS DE HOSTIGAMIENTO.

El colegio Juan Pablo Peregrino de Carabayllo acusó el hostigamiento a los escolares, profesores y autoridades por parte de los hermanos Marcos Antonio y Henry Alberto Monrroy Vinces; quienes adquirieron un inmueble colindante al patio de grass de actividades deportivas y extracurriculares en diciembre de 2023, al precio de $30 mil dólares.

Según denuncia realizada por las autoridades educativas, el 06 de julio de 2024 y teniendo como testigos a más de cien padres que se encontraban en el patio, el señor Henry Alberto Monrroy Vinces, lanzó ladrillos al interior del colegio y posteriormente disparos al aire provocando la indignación y preocupación de los padres (O.L.).



VECINOS SE ENFRENTAN CON JUNTA.

CONFLICTO EN CONDOMINIO

Se pelean con junta

El condominio Panorámica, ubicado en San Miguel y compuesto por más de 600 propietarios, se ha convertido en escenario de una disputa entre vecinos debido a la administración de la junta directiva.

La controversia ha generado enfrentamientos, denuncias por presunta malversación de fondos y problemas en el mantenimiento de las instalaciones.

Uno de los temas más preocupantes es la falta de transparencia en la administración del dinero del condominio.

Según los vecinos, el expresidente no ha presentado un balance financiero en dos años, a pesar de que el condominio recauda aproximadamente S/ 170,000 mensuales (O.L.).

SUBIRÁN LOS INGRESOS DE CERCA DE TRES MILLONES DE PERSONAS

Chile aprueba histórica reforma de pensiones

✚ Buscan mejorar las jubilaciones y desigualdades.

SANTIAGO DE CHILE. Con 110 votos a favor y 38 en contra, Chile ha dado un paso trascendental en materia de seguridad social con la aprobación de una histórica reforma de pensiones, que pone fin a más de 40 años de un sistema basado en la capitalización individual.

La nueva legislación obliga a las empresas a contribuir a las pensiones de sus trabajadores, una medida que busca mejorar las jubilaciones y reducir las desigualdades en un sistema altamente criticado.



PRESIDENTE BORIC CUMPLE UNA DE SUS PROMESAS DE CAMPAÑA.

Con esta reforma, el gobierno de Gabriel Boric cumple una de sus promesas clave y marca un hito en la política chilena.

La nueva modificación permitirá subir las pensiones de 2.800.000 de personas. El debate en torno a la reforma se extendió por meses, enfrentando a distintos sectores políticos y económicos.

EN CORTO

RETIRA AL BITCOIN CATEGORÍA DE MONEDA LEGAL

SAN SALVADOR. El Gobierno de El Salvador ha decidido retirar al bitcoin la categoría de moneda de curso legal, casi cuatro años después de ser el primer país del mundo en adoptar este criptoactivo.

La reforma fue aprobada por la Asamblea Legislativa, controlada por el partido oficialista, y modifica seis artículos de la Ley Bitcoin, eliminando tres de ellos.

Ahora, el uso del bitcoin será opcional, tanto para ciudadanos como empresas privadas.

LUEGO DE TRAGEDIA CON 67 MUERTOS

Trump culpa a Obama y Biden por accidente



APUNTÓ A SUS POLÍTICAS DE DIVERSIDAD.

WASHINGTON. El reciente accidente aéreo en Washington, que dejó 67 víctimas mortales, generó diversas reacciones.

Donald Trump señala a sus predecesores, Barack Obama y Joe Biden, como responsables. En sus declaraciones, apuntó directamente a las políticas de diversidad e inclusión implementadas por ambos, sugiriendo que estas habrían afectado negativamente la calidad del control aéreo, lo que, según él, llevó al trágico siniestro.

"Debemos tener solo los más altos estándares para los que trabajan en nuestro sistema de aviación. Cambié los estándares de Obama, de muy mediocres en el mejor de los casos, a extraordinarios", señaló.



DEYVIS OROSCO

ALISTA DEMANDA PENAL CONTRA SU PRIMO BILL

✚ Bomboncito también tomaría acciones legales contra su ex Andrea San Martín. ✚ "Es muy conveniente que se hable de mí. No se juega con el cariño de la gente", sostuvo.

"Fui (a Miami) porque manejo otras unidades de negocios porque voy a desarrollar otros proyectos". Deyvis Orosco.

Omar Lozano.

¡Le declara la guerra a su primo! Deyvis Orosco se pronunció sobre la reciente controversia con Bill Orosco por la interpretación de los temas de Néctar.

El cantante dejó en claro que está acostumbrado a que otros intenten ganar notoriedad a su costa, pero esta vez no está dispuesto a alimentar la polémica.

"Tengo tantos años en esta carrera. Quien quiere salir adelante, que chambee. Los temas legales los maneja mi equipo. Soy un producto, un cantante, una marca y tengo un equipo de trabajo que se encarga de esas cosas y toma decisiones. Es muy conveniente que se hable de mí", afirmó.

Sin embargo, el popular Bomboncito explicó que el también intérprete no habría seguido el proceso adecuado para interpretar las canciones de Néctar, lo que ha llevado el caso a instancias legales.

"Hay cosas internas que la gente no tiene ni idea, es un tema delicado, no son temas de canciones, son temas de cosas que no se han hecho correctamente, son temas que van a entrar en un proceso legal y penal. Lo único que sí voy a decir es que con el cariño del público no se juega y cuando la verdad salga a la luz muchas personas van a ser perjudicadas", añadió.

'OJIVERDE' TAMBIÉN

En cuanto a las controversias que involucran tanto a su primo como a Andrea San Martín, el esposo de Cassandra Sánchez fue tajante al afirmar que no les prestará atención, aunque remarcó que todo lo dejará en manos de sis abogados.

"Como dije, mi equipo legal se encargará de cada asunto. Mucho cuidado con lo que se dice de una persona. No voy a darle color a nadie. El que quiere color, que se compre su pintura", sostuvo.

"Creo que los comentarios que se dan es por gente que no conoce a Deyvis Orosco, que hoy está consolidado, pero nadie recuerda al chico que perdió a su padre, al chico que trabajó duro por su legado, al chico que se volcó en una carretera y que casi pierde la vida junto a su agrupación, es muy fácil querer colgarse de eso", finalizó Orosco. ▲

Recibió reconocimiento

De otro lado, el intérprete de No te creas tan importante, que asistió a la reciente gala de los premios Cape Música 2025, recibió un reconocimiento junto al productor musical Juan Carlos Fernández en la categoría Mejor Canción del Año por su tema Tu nombre y el mío.

CHRISTIAN DOMÍNGUEZ

DESCARTÓ PASAR POR EL POLÍGRAFO DE EVDLV

✚ "Si me quieres creer bien y si no, también", dijo.



¿Miedo a que lo descubran? Christian Domínguez fue consultado si aceptaría someterse a una prueba de polígrafo, en medio de rumores sobre un nuevo programa similar a El valor de la verdad en Panamericana.

"Hoy por hoy, según tú te estás portando bien y estás yendo a terapia, ¿te sentarías en el polígrafo para ver si es verdad lo que dices?", preguntó Karla Tarazona a su actual pareja.

Sin embargo, el cumbiambero rechazó por completo la idea de someterse a la famosa prueba del polígrafo, algo que implicaría que sus secretos sean revelados a nivel nacional.

"¿Para qué? Si tú me quieres creer, bien; y si no, también. O sea, ¿me tengo que sentar en un polígrafo para que me creas? ¡Por favor! Me importa tres tubérculos, lo que la gente opine, solamente me importan las personas que yo quiero. De ahí los demás me importan tres pepinos", acotó (O.L.).



AL FONDO HAY SITIO

ACTORES VIAJAN A CHINA

✚ Grabarán en Shanghái, Beijing y Dongguan.

La serie Al Fondo Hay Sitio, con una delegación de 20 personas, viajarán a China para realizar las grabaciones de algunas escenas en los lugares más emblemáticos de la cultura asiática, que serán vistas por las pantallas de América TV.


ELENCO GRABARÁN EN CHINA.

Se informó que se grabarán algunas escenas en las ciudades de Shanghái, Beijing, Fuzhou y Dongguan.

"La mera verdad es que nos estamos yendo a China, en serio (¿Cuántas horas son?) Ahorita en barco como 26 días creo, pero vamos a reducirlo en vuelo a 26 horas", confirmó el popular Joel (O.L.).

PAMELA LÓPEZ

SE VENGARÁ DE ALADINO EN EL CUSCO

✚ Tras confesiones de Cueva, trujillana animará hoy evento del Garcilaso.

✚ Pamela Franco estará en presentación en Binacional.

Omar Lozano.



Contaría su verdad

Pamela López sería la primera invitada de Beto Ortiz en el regreso de su programa El valor de la verdad, en las pantallas de Panamericana. Se espera que se confirme la presencia de la animadora de eventos en el sillón rojo en los próximos días.

¿Se verán las caras? Luego de las polémicas confesiones de Christian Cueva en el programa de Andrea Llosa, Pamela López será la atracción principal el día de hoy en La noche del Rico Garci, evento que servirá para presentar al equipo completo del Garcilaso en el Cusco para este 2025.

Asimismo, la novel animadora de eventos también compartirá escenario en el estadio Garcilaso con la Gran Orquesta Internacional de Christian Domínguez, ex pareja de la cantante Pamela Franco.

Sin embargo, muchos en las redes sociales ya hablan de un posible encuentro de la trujillana con el popular Aladino, debido a que el jugador puede reencontrarse con sus hijos. Cabe precisar que el polémico volante juega actualmente en el Cienciano del Cusco.

Incluso, se supo que Pamela López estaría preparando una sorpresa especial para su todavía esposo, ya que el ex integrante de la selección juega en el equipo rival del Garcilaso con el cual tienen una fuerte rivalidad de muchos años.

FRANCO RUMBO A JULIACA

Por su parte, se anunció que Pamela Franco estará presente en la llamada Noche del Poderooso del equipo Binacional de Juliaca, este lunes 03 de febrero en el estadio Guillermo Briceño de dicha ciudad.

"Quiero contarle a toda la hinchada del Deportivo Binacional que estaré con ustedes presentes del Podero[...] 03 de febre[...] para goza[...] rica cumb[...] especial [...] dijo.

SANTI LESMES

"MAGALY ME MIRÓ Y SE VOLTEÓ"

✚ Conductor español se confesó en el podcast Rondón Tolón de El Popular.

¡Sorprende con revelaciones! El conocido conductor Santi Lesmes estuvo como invitado en el podcast Rondón Tolón conducido por Ricardo Rondón, que se emite todos los jueves a las 8:30 pm. en las plataformas digitales de El Popular.

El integrante de Arriba mi gente sorprendió al revelar que viajó en el mismo avión de la polémica periodista Magaly Medina, con quien estuvo frente a frente.

"Yo me regresaba de España el sábado 11 de enero. Agarro mi avión en Málaga y llego a Madrid y hago escala en Lima. Cuando estaba con mi familia ubicándome en los asientos, miro a la izquierda y estaba Magaly Medina con su esposo. Me siento importante porque compartí el mismo vuelo que ella", expresó.

LE VOLTEÓ LA CARA

Sin embargo, el español le contó a Ricardo Rondón que la popular periodista nunca le dio cara, a pesar que sí había visto su presencia en el avión.

"Me miró y se dio la vuelta, seguro porque yo iba en turista. Hay niveles", agregó (O.L.).


ESPAÑOL TUVO MALA EXPERIENCIA CON 'URRACA'.

RUTH KARINA

LUCE RENOVADA FIGURA

La popular cantante Ruth Karina, se sometió a la manga gástrica y reveló que no es por un tema estético, sino principalmente por su salud.

"Me operó el Dr. Alenkar Torres. Había subido de peso y estaba propensa a enfermedades como la diabetes e hipertensión, tengo antecedentes familiares", explicó.

Además, la intérprete selvática contó que pese a que solo tiene menos de dos semanas de operada, ya se empiezan a notar los resultados, pues ha reducido varias medidas.

"Gracias a Dios no siento ningún tipo de dolor, obviamente no puedo hacer muchos movimientos por el momento. Tuve un show la semana pasada y pedí disculpas a todo el público por no poder bailar. Pronto estaré totalmente apta", concluyó (O.L.).

Noche
sur este
s espero
nuestra
este día
stedes".

GOROSITO SOBRE PARTICIPACIÓN DE ÍNTIMOS EN LA LIBERTADORES

"Alianza tiene una carga importante"

Pidió mantener la calma ante el triunfo y ya le puso la mira a Nacional de Paraguay.

A "Con los pies en la tierra. Así se encuentra el entrenador de Alianza, Néstor Gorosito, luego de la victoria ante Aucas. Pidió mantener la calma y enfocarse en la preparación para el choque por Copa Libertadores ante Nacional de Paraguay.

"Desde que llegamos el 8 de diciembre hasta la fecha hemos ido de menor a mayor, hemos enfrentado diferentes rivales con diferentes formas, ir conociendo al plantel. Hemos tratado de ir equilibrando cargas de trabajo debido a que los jugadores iban llegando de diferentes formas", comentó Gorosito.

Aanalizó el juego ante Aucas: "Contentos con el primer tiempo, después fueron muchos cambios. Los que entraron en el segundo tiempo están muy capacitados para jugar hasta de titular, así que por ahora contento. No me van a ver efusivo cuando ganemos y no me van a ver demasiado triste cuando perdamos".

"Hay que mantener la calma, tranquilo. Hemos ganado un partido. Tenemos que hacer eso en los dos partidos que nos toca con Nacional. Es el objetivo inmediato. Sabemos que Alianza tiene una carga importante que en los últimos 13 años creo que ganó uno o dos partidos nada más. Trataremos de revertirlo, pero siempre trabajando y con tranquilidad", aseveró.

Por otro lado, se refirió a la no convocatoria de Gonzalo Aguirre. "A mí me gustaría que me pregunten por qué los 22, no por qué uno solo. Nosotros pensamos que en esta ocasión tienen todas las mismas posibilidades, desde el más chico hasta el más grande. Es una cuestión que nosotros vemos quién creemos que está bien y quién creemos que está un poquito mejor. Puede ser que nos equivoquemos, pero sin ninguna intención de errar".

Ureña se iría a Belgrano



La "U" estaría muy cerca de perder a un jugador clave del primer equipo como Rodrigo Ureña. Cuando se pensaba que el foco era Fluminense para contar con los servicios del volante chileno, un club argentino se anticipó con una oferta formal que ha encantado al jugador y su entorno.

Según se pudo conocer, es Belgrano de Córdoba quien se ha maravillado con el fútbol de Ureña para tenerlo esta temporada 2025. Sabe de las condiciones que tiene con el cuadro crema, por lo que optaría hacer una de la cláusula de salida.

El pirata ha hecho una propuesta formal a la directiva crema, quien ha tomado acciones de inmediato ante este hecho que encanta al futbolista de 31 años.

Con Bolivia el 20 de marzo

La selección peruana volverá a tener acción en el mes de marzo cuando afronte dos partidos realmente importantes en su objetivo de clasificar al próximo Mundial 2026.

En esa línea, la Conmebol hizo oficial las fechas y horarios de los encuentros que afrontará Perú contra Bolivia y Venezuela por las clasificatorias sudamericanas.

La blanquirroja tendrá que recibir a Bolivia el próximo jueves 20 de marzo, a partir de las 20:30 horas locales en el Estadio Nacional. Se espera que, para este vital compromiso, el combinado nacional ya tenga definido a su flamante entrenador tras la salida del uruguayo, Jorge Fossati.



REAL MADRID - MANCHESTER CITY

Un choque bravazo

Se enfrentarán en octavos de final de la Champions.



UN PARTIDO QUE YA ES UN CLÁSICO.

NYON. Real Madrid se medirá al Manchester City en la eliminatoria de acceso a los octavos de final de la Champions League, según determinó el sorteo de emparejamientos que se desarrolló en la sede de la UEFA en Nyon (Suiza).

El partido de ida, el 11/12 de febrero se jugará en el Etihad Satdium; mientras que la vuelta tendrá lugar en el estadio Santiago Bernabéu el 18/19 del mismo mes.

Real Madrid volverá a verse las caras con el Manchester City por cuarta temporada consecutiva en la Champions, en una eliminatoria que ya es considera como una final adelantada.

Por su parte, PSG chocará contra Brest, en un duelo de equipos franceses.

Este ha sido el resultado del sorteo celebrado ayer en Nyon, donde el Real Madrid era el único de los equipos españoles en esperar rival, pues Barcelona y Atlético de Madrid se habían clasificado directamente para los octavos de final.

Tras conocerse el emparejamiento, el Real Madrid reaccionó de inmediato en sus redes sociales con un mensaje directo: "Nos volvemos a ver". La publicación estuvo acompañada de una imagen de Phil Foden y Vinicius Junior, protagonistas de recientes duelos entre ambos equipos en la Liga de Campeones.

"SERÁ DURO"

Por su parte, el Manchester City sabe que tendrá un reto complicado por delante. El propio Pep Guardiola, tras la ajustada victoria ante el Brujas, admitió que enfrentar al Real Madrid sería "verdaderamente duro".

El resto de encuentros de la repesca serán: Celtic de Glasgow-Bayern de Múnich, Brujas-Atalanta, Sporting de Portugal-Borussia Dortmund, Feyenoord-Milán, Brest-PSG, Mónaco-Benfica, Juventus-PSV Eindhoven. Todos ellos se jugarán el pase a los octavos de final.



Perú gana 2-0 en la Davis

Perú consiguió ponerse 2-0 arriba en la serie ante Líbano por la Copa Davis tras los triunfos de Ignacio Buse y Gonzalo Bueno en el Smash Sporting Club, en Cairo, Egipto. Este sábado se completará la jornada de dobles y el resto de cotejos en singles por los Play Offs del Grupo Mundial I.



Grimaldo iría a México

El futuro de Joao Grimaldo podría estar definiéndose en los próximos días. Juegador que el FC Juárez estaría cerca de cerrar su incorporación a préstamo procedente del Partizán de Serbia. Hhace algunos días se informó que Grimaldo no seguiría en el cuadro serbio, por lo que se estaba buscando un nuevo club donde pueda tener continuidad.



VUELVE A JUGAR EN LA B DE ITALIA.

SE DESPIDIÓ DE CAGLIARI

Lapadula ya tiene nuevo club: Spezia

ROMA. Con un tremendo video, Gianluca Lapadula fue presentado por todo lo alto como flamante fichaje de un histórico equipo de Italia, el Spezia, por lo que seguirá jugando una temporada más en Europa.

Cagliari había anunciado la partida del ítalo-peruano con un conmovedor video en el que destacó su llegada hace dos temporadas cuando el elenco se encontraba luchando por llegar a la Serie A y fue fundamental para conseguirlo. Ahora, el delantero de la selección peruana tendrá un nuevo reto buscando volver a la máxima categoría del país europeo.

Es así como ayer el elenco de Liguria fundado en 1906 anunció por todo lo alto Lapagol con un sensacional video en sus redes sociales. Lo curioso es que el club de la Serie B le cambió el apodo y le puso La bestia del Perú.

Cuidando tu salud
La ansiedad puede alterar la microbiota intestinal, lo que a su vez puede influir en el estado de ánimo. Cuando se experimenta estrés crónico, se produce un desequilibrio en la flora intestinal conocido como disbiosis.



El dato
Realizar ejercicio físico libera tensiones y da más endorfinas en el cuerpo.

¿Y qué es?
Triptófano Es un aminoácido esencial inductor del sueño. Se encuentra en lácteos, huevos o el maní.



TU ESTÓMAGO ES EL MÁS AFECTADO CON EL ESTRÉS

Podrías estar con ansiedad estomacal

✚ Al pasar por situaciones de estrés nuestro estómago es el primero en sufrir.



Zoraida Peña H.

¿Eres de las personas que en situaciones de estrés tiene molestias en el estómago? Si es así, entonces puedes estar sufriendo de ansiedad estomacal.

ESTÓMAGO NERVIOSO

La ansiedad estomacal es una afección que se caracteriza por síntomas gastrointestinales, que se manifiestan debido al hecho de atravesar situaciones de estrés. Sucede por la estrecha relación que hay entre el cerebro, la mente y el sistema digestivo.

EL CEREBRO DA LA ORDEN

Cuando experimentamos ansiedad o estrés, se desencadena una respuesta física. El cerebro se comunica con el intestino y el estómago a través de una compleja red de nervios, lo que termina por influir en el funcionamiento digestivo.

Además, las hormonas del estrés, como el cortisol, pueden afectar la movilidad intestinal, aumentar la acidez del estómago y alterar el equilibrio de la microbiota.

Si esta situación es persistente, lo más recomendable es que visites a un médico y a un psicólogo.



Toma nota: **Hay remedios naturales que pueden ayudarte en el momento, pero no sustituyen la visita al médico especialista.**





LO QUE DEBES | SABER

Presta atención a los síntomas

Cuando tienes estómago nervioso, es habitual experimentar alguno de los siguientes síntomas:

Náuseas, que podrán convertirse en vómitos o solo quedar en la sensación nauseosa.

Pesadez o sensación de que estás lleno, incluso sin haber comido.

Diarrea o cambios en la frecuencia con la que vas al baño.

Dolor abdominal, como retortijones o cólicos.

Acidez, con ardor en la boca del estómago.

Pérdida de apetito repentina.

Los síntomas nerviosos en el estómago suelen manifestarse en episodios. Durante largos periodos de estrés, es habitual que tengamos días buenos y días malos. En general, al reducir la ansiedad o gestionarla, las sensaciones tienden a desaparecer.

SI CONTROLAS TU ESTRÉS CONTROLARÁS TU ESTÓMAGO.



¿Cómo controlar y mejorar la ansiedad estomacal?

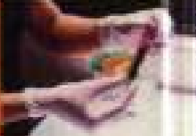
Para controlar y mejorar la ansiedad estomacal puedes seguir las siguientes recomendaciones. Adoptar una dieta equilibrada, que incluya alimentos ricos en nutrientes beneficiosos para la salud digestiva. Puedes incluir ciertos alimentos, como espinacas y acelgas que son fuentes de magnesio, un mineral que ayuda a reducir el cortisol; pescados azules que contienen ácidos grasos omega-3, importantes para regular la función de las neuronas; el chocolate negro porque puede disminuir los niveles de cortisol en el cuerpo; las almendras que son ricas en triptófano, un aminoácido que se convierte en serotonina y ayuda a equilibrar el estado de ánimo.

Primeros auxilios
Ante una picadura de araña, limpia la herida con agua y jabón; luego, aplica una compresa de hielo sobre ella durante 15 minutos. Esto reducirá la inflamación y la comezón.



Cifra
Según MINSA, en 2024 se han registrado más de 13,600 casos de asma.

El avance
Biopsia líquida. Se trata de una prueba de sangre, la cual permite identificar células cancerosas.





DESCUBRE LAS MEJORES RECETAS PARA ESTE VERANO CON EL POPULAR

Explosión de sabor: FRESAS CON CREMA

✚ Aprende a realizar esta delicia casera con frutas de estación. ¡Disponible mañana!

Alannis Castañeda Saavedra.

Crea un festín de sabores y texturas con la nueva edición de láminas coleccionables del Menú económico y recetas para negocio de El Popular.

Son más de 60 platillos por preparar, entre entradas, segundos, sopas y postres. Recuerda que es una receta diferente por día. ¡No te lo pierdas!

UNA RICA COMBINACIÓN

Las fresas con crema son un postre clásico y refrescante que combina la dulzura natural de las fresas con la suavidad de la crema.

Su equilibrio entre lo fresco y lo cremoso lo convierte en un favorito para todos. Este postre no solo es delicioso, sino también visualmente atractivo, con el rojo vibrante de las fresas contrastando con el blanco de la crema, lo que lo hace aún más apetitoso.



Reportero CIUDADANO

Si quieres reportar un hecho delictivo que viste o del cual eres víctima, mándanos tu denuncia, pruebas o videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000. Este número está disponible siempre y listo para investigar.

Consulta Médica

Dra. Mary Castro (*)

LA INFIDELIDAD VIRTUAL

La infidelidad virtual es un fenómeno cada vez más común en la sociedad actual. Representa una forma de traición que ocurre en el ámbito digital, cuando una persona con pareja establece crea un vínculo emocional con alguien más a través de internet. Aunque no exista contacto físico, las consecuencias emocionales de este tipo de traición pueden ser extremadamente graves. El daño causado por una infidelidad cibernética puede ser tan significativo como el de un engaño tradicional y, en algunos casos, incluso más devastador. Si descubre que su pareja ha cometido este grave error, no se deje llevar por el enojo y mantenga la calma.

*Psicóloga de la Clínica Ricardo Palma
www.crp.pe

COLECCIÓN: 2
Familia bien alimentada



Locro de zapallo con huevo frito

INGREDIENTES

- 1/4 kg de papa.
- 1/2 kg de zapallo macre.
- Una taza de arverja fresca.
- Aceite vegetal.
- 1 cebolla grande.
- 1 tomate pequeño.
- 1 cdta. de ajo molido.
- 4 huevos.
- 2 tajadas de queso.
- 1/4 taza de leche evaporada.
- Sal yodada con moderación.

PREPARACIÓN

Freír en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y tomate picado en cuadraditos, agregar la papa y zapallo picados en cuadrados grandes, arverja fresca, condimentar con sal y cubrir con agua o caldo de pollo; dejar hervir o hasta que el zapallo se haya desintegrado. Finalmente, agregar el queso picado o desmenuzado y la leche evaporada. Freír el huevo en aceite. Servir el locro de zapallo con huevo frito y arroz graneado.

Secreto del chef
Cocina el huevo a fuego medio-bajo para que la clara quede firme y la yema líquida, logrando una textura cremosa.

TIPS

1 MANTEN UNA DIETA RICA EN PROTEÍNAS

Una dieta alta en proteínas, debe incluir carnes rojas y frutas, es esencial para mantener un sistema inmunológico sano. Además, esta dieta es crucial para recuperar fuerzas, promover la regeneración celular y mejorar la respuesta del cuerpo ante cualquier infección.



2 CONSUMIR FRUTAS CON VITAMINA C

El consumo de mandarina, naranja, melón, fresas o kiwi potencian la absorción de hierro cuando se consumen junto con alimentos ricos en este mineral. Para el verano, una ensalada de frutas es una excelente opción para reforzar la alimentación de los más pequeños del hogar, y así beneficiar su salud.



3 EVITA EL EJERCICIO NO CONTROLADO

Para los pacientes con asma controlada, realizar ejercicios de alta intensidad puede ser seguro, siempre que cuenten con la supervisión de un neumólogo. El profesional podrá orientar sobre las mejores prácticas y periodos adecuados para realizar actividad física, segura y efectiva para su sistema.



Gaturro



Las diferencias





Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra diez diferencias entre ellos.

chiste

"No eres tú"
La frase: "No eres tú, soy yo" viene del griego...

Me gusta alguien más.

acertijo

Un hombre mira un cuadro y dice: "No tengo hermanos ni hermanas, pero el padre de este hombre es el hijo de mi padre". ¿A quién está mirando?

Sudoku

	6		3			9		8
5				7			2	
	9	8		1	4		3	
8		6	7					
1				4	6	2	7	
7			2			1		6
	8	5	4		3			1
			5		9		4	
3		2					5	9

¿Quién lo dijo?

"No deseo que las mujeres tengan más poder que los hombres, sino que tengan más poder sobre sí mismas."



a) Mary Wollstonecraft

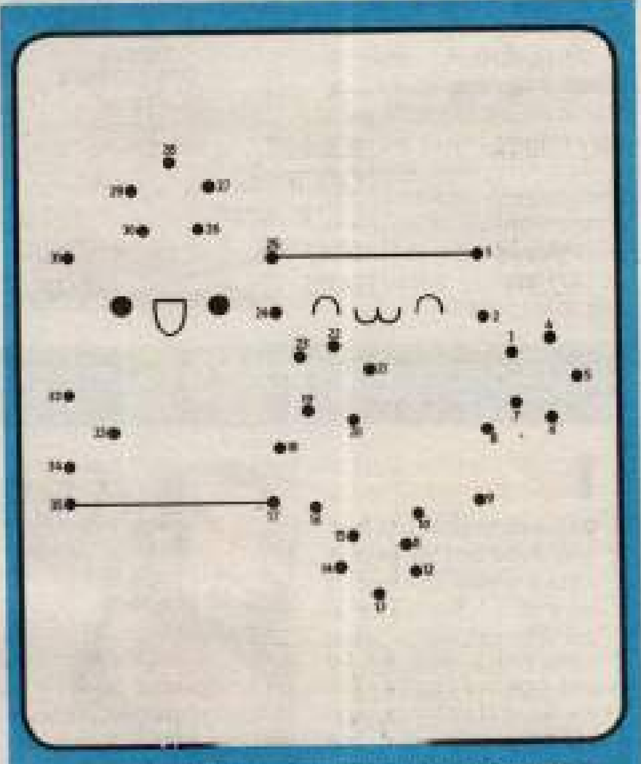


b) Simone de Beauvoir



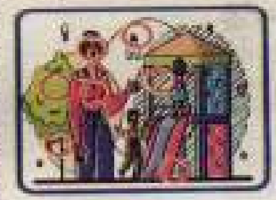
c) Virginia Woolf

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer



El acertijo: Para simbolizar el hecho de que San Pedro negara tres veces a Jesús antes del canto del gallo según se nos dice en el Evangelio de San Marcos.

¿Quién lo dijo?: Joyce Meyer.

Sopa de letras

M	D	K	J	O	U	B	A	E	L	S	V	H	M	T	F	Y	N	Q	R	G	W	C	C
P	O	D	O	Z	C	M	M	A	S	I	V	A	T	D	E	T	A	L	L	E	A	I	A
R	X	L	L	E	L	B	I	S	E	C	C	A	E	W	T	B	D	O	Z	R	A	C	Q
U	J	V	E	K	C	C	O	N	J	U	N	T	A	M	E	N	T	E	A	Z	I	B	L
O	P	U	X	C	J	W	H	N	A	O	A	B	H	K	D	S	C	C	Y	M	F	X	W
V	Z	P	I	B	U	Q	L	M	G	R	J	E	L	T	U	V	T	G	O	X	N	D	M
P	A	M	O	I	T	L	H	I	T	K	Y	Y	R	H	M	E	E	N	K	N	B	E	D
R	W	G	I	O	C	Q	A	S	J	U	G	A	S	U	R	N	E	P	T	J	T	F	H
O	O	E	N	L	R	A	E	R	I	Z	N	B	L	I	Q	G	A	K	F	A	D	M	Z
T	I	N	T	O	L	U	O	V	J	S	R	T	Z	N	I	R	H	X	B	A	K	R	F
E	H	O	E	G	M	A	Y	Z	C	L	I	A	D	P	A	M	E	O	I	I	B	D	T
O	S	M	G	I	M	J	W	R	G	O	R	R	E	L	F	I	L	C	L	G	A	G	S
M	M	I	R	C	I	U	I	S	M	P	A	K	E	C	Y	O	O	R	B	O	F	E	I
I	S	C	A	O	J	P	B	I	S	I	U	L	O	Z	M	L	P	O	I	L	Y	X	S
C	N	A	R	S	T	P	C	U	D	T	A	Q	X	I	M	D	I	M	Z	O	R	S	T
A	H	O	I	O	U	A	Y	U	T	V	A	C	C	I	N	D	B	A	E	I	X	K	E
L	F	O	M	G	M	X	T	T	E	K	P	A	L	O	V	A	C	T	S	B	D	J	M
Y	Q	I	B	R	O	S	N	S	O	S	E	C	O	R	P	O	D	I	X	C	B	I	A
K	C	Q	A	V	E	L	Z	Y	H	K	Q	G	V	E	I	L	N	N	X	D	Z	B	S
A	S	Y	P	U	J	W	O	T	A	S	E	C	U	E	N	C	I	A	C	I	O	N	Z
B	R	S	I	C	K	D	M	N	O	O	M	I	C	A	S	P	S	Y	Z	D	N	A	X
L	Q	O	Y	A	S	N	E	K	C	E	R	T	W	M	V	D	A	T	O	S	N	D	G
R	V	J	Q	M	T	A	X	Z	B	E	A	N	A	L	I	Z	A	R	T	J	E	S	K
G	M	E	C	A	N	I	S	M	O	S	T	C	I	A	F	N	Y	L	Z	H	A	G	C

MULTIÓMICA

- ACCESIBLE
- ANALIZAR
- BIOLOGÍA
- BIOLÓGICOS
- CARACTERIZAR
- CONJUNTAMENTE
- CROMATINA
- DATOS
- DETALLE
- ENSAYO
- EPIGENÓMICA
- ESTUDIAR
- GENÓMICA
- INTEGRAR
- MASIVA
- MECANISMOS
- METABOLÓMICA
- MOLECULAR
- MUESTRA
- MULTIÓMICA
- ÓMICAS
- PARALELA
- PROCESOS
- PROTEÓMICA
- SECUENCIACIÓN
- SISTEMAS
- TECNOLOGÍAS
- TRANSCRIPTÓMICA

Consultorio sentimental

Terminé mi matrimonio y me arrepiento

HILDA (40). Doctora Cora, he tomado una decisión equivocada. Hace poco, le fui infiel a mi esposo con un ex compañero del colegio. Nos contactamos por Facebook y, desde ahí, no hemos dejado de hablar. Hemos salido y la situación pasó a mayores; sentí ese calor que mi esposo ya no me daba hace mucho. Por lo que tomé la decisión de dejarlo para irme con él. Se lo comenté a mi esposo. El me dijo que no lo dejara, y que me perdonaba. Ahora me arrepiento de ello. A ese sujeto solo le gustaba porque estaba casada y me lo dijo en mi cara. Ahora no estamos juntos. No sé cómo debería actuar. ¿Qué hago? ¡Estoy desesperada!



RESPUESTA

Querida Hilda, cometiste un error. Lo importante es que has sabido reconocer tu falta ante tu esposo. Te recomiendo que converses con él nuevamente, evalúa tus sentimientos, si lo engañaste es porque quizás ya no hay amor. Debes ser honesta y estar segura con respecto a cómo te sientes, así evitarás herirlo. Buena suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Deberás organizar varias cosas, posiblemente esta situación te genere un grado de estrés y de intolerancia que debes evitar. Si conservas la tranquilidad, recibirás la colaboración de tu entorno.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Surge una actividad no programada y deberás de cambiar los planes que tenías, tu sentido de responsabilidad te permitirá conservar orden y disciplina. Habrá tensiones, pero todo lo resolverás.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Hay actitudes en esa persona que te llevan a dudar de sus sentimientos. No es conveniente reservar tus impresiones. Si comunicas lo que sientes podrá recapacitar y todo mejorará.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Estás tomando las cosas con cierta lentitud y un familiar te hará recapacitar, hoy serás consciente de algunos descuidos y empezarás a organizarte mejor. Este cambio agilizará todo lo pendiente.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Sientes que esa persona se ha alejado injustamente. Calma tus emociones, no debes de actuar de una manera impulsiva. Llegará el momento adecuado para aclarar la situación, tienes que esperar.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Asumirás responsabilidades que le restarían tiempo a otras actividades que tenías planificadas. Si te organizas y evitas frustrarte, saldrás rápido de tus obligaciones y podrás relajarte.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Tu facilidad para comunicarte y convencer acercará las dudas de esa persona que estaba distanciándose de ti. No pierdas esta oportunidad y muestra más constancia, solo así la conquistarás.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Aunque esa persona está tomando iniciativas, no te conviene acelerar ningún proceso. Ir lentamente te permitirá evaluar la situación y analizar tus sentimientos, así decidirás por lo correcto.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Termina esa sensación de inmovilidad y estancamiento, hoy tendrás el apoyo de alguien con más experiencia, su orientación te ubicará en un panorama diferente y todo lo resolverás.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Pasar la página no debe ser una costumbre en tu relación. Tú y esa persona necesitan aclarar las diferencias que constantemente los lleva a rivalizar. Controla tus temores y dialoga.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
No estás encontrando la manera de acercarte a esa persona y es porque el momento para las aclaraciones aún no ha llegado. Suelta la culpa y la angustia, necesitas despejar tus pensamientos.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Los motivos que te llevan a pensar en un alejamiento radical no son del todo contundentes; antes de tomar una decisión, necesitas reflexionar. Si eres impulsivo podrías arrepentirte.





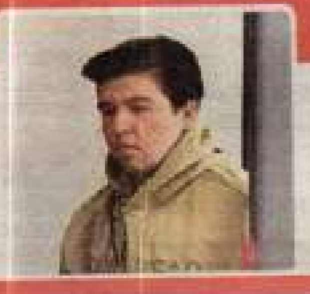




VOCAL O EN PLURAL
HOLA
MALVADO
MANIFIESTO CARIÑO
5 (ROM.)
DENOTA MOLESTIA
FIBRA TEXTIL
RADICAL DE ALCOHOLES
CONOZCO
ANTES DEL MEDIODÍA
UNIDAD DE FUERZA CGS
SIRVE PARA ARAR
NEGACIÓN
PREFIJO NEGATIVO
GOLPE O RUIDO
MUJER DEL RAJÁ
REINA DE INGLATERRA
DELTA
SONRÍE
OREJA (INGL.)
REPASA UN ESCRITO
RÍO DE SUIZA
RANGO, CATEGORÍA
ECHAR EN SAL
RADIO
CLORO
ROBERTO DURÁN
ADJETIVO DEMOSTRAT.
NOTA MUSICAL
HÉROE DE LA ENEIDA
PUNTUACIÓN MÍNIMA
JAPONÉS
LATERALES DE LA "O"
VIUDA DE CHAPLIN
DIOS DEL AMOR
SEGUNDA VOCAL
MARÍA
HERMANO DE MOISÉS
TELA DE ALGODÓN
HOGAR
CUARTO PLANETA
4 NOTA MUSICAL
NEÓN
FORMATO DE DOCUMENTO PORTÁTIL
ERE
HIERBA EN GUARANÍ
NODRIZA
ATENTAMENTE
PARTE DE LAS PLANTAS
FLÚOR, NITRÓGENO
ANILLO
FALDA DE BALLET
RASPA LA SUPERFICIE
SUCESIVAS
DATIVO Y ACUSATIVO
LATERALES DE LA "S"
QUE PUEDE SERVIR

LA ÚLTIMA

AMSTERDAM. Un rayo ha impactado en el avión de regreso del Surne Bilbao Basket desde Francia, donde disputó el partido de Copa Europa FIBA. El suceso no tuvo consecuencias mayores.



Agreden a influencer mexicano

CIUDAD DE MÉXICO. Rodolfo "Fofo" Márquez, el influencer millonario de México condenado a 17 años de cárcel por intento de feminicidio, está viviendo una pesadilla en la prisión.

El joven de 26 años fue agredido en la cárcel y, según el video difundido en redes, el personal estatal que participó del ataque fue destituido, incluyendo a la máxima autoridad del penal de Barrientos.

La Secretaría de Seguridad del Estado de México anunció que el creador de contenido será trasladado a otra prisión para salvaguardar su integridad física.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

La salvia: reguladora natural de las hormonas

La salvia (Salvia officinalis) es una planta medicinal reconocida por su capacidad para equilibrar el sistema hormonal, especialmente en mujeres. Gracias a sus compuestos activos, como los flavonoides, los aceites esenciales (tuyona, cineol) y los fitoestrógenos, esta hierba tiene un efecto positivo en la regulación de las hormonas, ayudando a aliviar síntomas relacionados con desequilibrios hormonales.

¿Cómo regula la salvia las hormonas?

- Síntomas de la menopausia: La salvia es especialmente útil para reducir sofocos, sudoraciones nocturnas y cambios de humor durante la menopausia, gracias a sus fitoestrógenos, que imitan la acción del estrógeno en el cuerpo.
- Ciclo menstrual: Puede aliviar irregularidades menstruales y síntomas premenstruales, como hinchazón, calambres y cambios emocionales, al actuar sobre el equilibrio hormonal.
- Estrés y cortisol: Su efecto relajante también contribuye a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo que favorece un equilibrio hormonal general.
- Lactancia: Aunque puede reducir la producción de leche en mujeres lactantes, esta propiedad puede ser útil para detener la lactancia de forma natural.

¿Cómo tomar la salvia?

- Infusión de salvia: Coloca 1-2 cucharaditas de hojas secas de salvia en una taza de agua caliente. Deja reposar por 5-10 minutos y cuela. Tómala 1-2 veces al día, preferiblemente después de las comidas.
- Aceite esencial de salvia. Modo de uso. Uso externo: Mezcla unas gotas con un aceite base (como almendra o de oliva) y masajea el abdomen para aliviar dolores menstruales. Precaución: No ingerir el aceite esencial.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV